



אגף התזונה

Nutrition division

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר



עלון להורים: המדריך למתן מזונות משלימים: למה? מתי? איך? מה? תדירות?

מהם מזונות משלימים?



"מזונות משלימים" (Complementary feeding) - מוגדרים על ידי ארגון הבריאות העולמי כ"תהליך שבו מתן חלב אם אינו עונה על הדרישות התזונתיות של התינוק החל מגיל חצי שנה, כך שיש צורך במתן מזונות נוספים. מזונות משלימים נחוצים הן מבחינה תזונתית והן מבחינה התפתחותית, ומהווים שלב חשוב במעבר הדרגתי מהזנה בחלב אם בלבד לתזונה המבוססת על התפריט המשפחתי.



למה?

החל מגיל שישה חודשים צרכי האנרגיה ורכיבי התזונה של התינוק גדלים, על כן יש להוסיף לתפריט היומי מזונות מתפריט המשפחה, המהווים השלמה לחלב אם/תרכובות מזון לתינוק.



מתי להתחיל לתת מזונות משלימים?

ההמלצה להתחיל בגיל חצי שנה, בנוסף להנקה וכאשר מתקיימים סימני מוכנות להלן:

- העלמות רפלקס הוצאת הלשון
- יכולת לשבת עם תמיכה
- יציבות של הראש
- הפגנת סקרנות ונכונות לאכילה עם קירוב המזון לפי התינוק
- יכולת להעביר מזון בפה מצד לצד.
- קירוב ידיים וחפצים שונים אל הפה.

מהי התדירות המומלצת?

התדירות המומלצת לשילוב מזונות משלימים החל מגיל שישה חודשים היא: פעמיים עד שלוש פעמים ביום עד גיל שמונה חודשים, ומגיל תשעה עד אחד עשר חודשים - שלוש עד ארבע פעמים ביום. בגילאי 12-24 חודשים יש לתת את המזונות לפי דרישת הפעוט. בנוסף לכך ניתן להגיש גם ארוחות ביניים, פעם עד פעמיים ביום.

מה מומלץ לתת?

יש לתת מזון טבעי, מסורתי, ביתי ולהימנע ככל הניתן מהגשת מזון מעובד, מתועש וארוז. להלן מספר דוגמאות: פירות, ירקות עונתיים, טריים/מבושלים, קטניות, דגנים, מוצרי בשר, עוף, דגים, מוצרי חלב ומזונות עשירים בשומן. השתייה המומלצת היא מים.



איך?

הגשת מזון בצלחת/קערית, באופן נפרד על מנת להתרגל לטעמים המגוונים. בימים הראשונים אפשר להגיש מזון במרקם מחיתי/דייסתי ותוך מספר ימים להתקדם למרקם גס. בזמן האכלה יש לתת לתינוק כפית ביד/ אוכל אצבעות ולאפשר לו להתנסות באכילה עצמאית, להתלכך ולחוש את המזון.



יש לזכור:

מזונות מוכנים, מסחריים, ממותגים ומעובדים מכילים כמויות גבוהות של סוכר, מלח ושומן רווי. מחקרים מצביעים כי מתן מזונות אלו מעודד השמנה, התפתחות מחלות כרוניות (סוכרת, יתר לחץ דם ועוד), הרגלי אכילה לקויים והעדפת מזונות שאינם בריאים.

מערכות שיווקיות של פרסום מזונות מזיקים העשירים בשומן רווי, שומן טרנס, מלח וסוכר, משפיעות על הורים וילדים ומעודדות צריכת מזון כמו: משקאות ממותקים, דגני בוקר, חטיפים מתוקים ומלוחים, מוצרי חלב ממותקים בסוכר, גלידות וקינחים ועוד.

